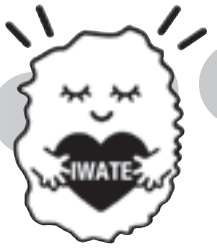


# 岩手ホスピスの会通信



岩手ホスピスの会（代表：川守田裕司 事務局長：吉島美樹子）

会 員 数 / 431 名 (2015.3.29 現在)

編 集 発 行 / 「岩手ホスピスの会」事務局 〒020-0883 岩手県盛岡市志家町 13-31 川守田方

TEL : 090-2604-7918 FAX : 019-653-6447

郵便振替口座 / 02250-1-60580 E-mail / hospice@eins.rnac.ne.jp

Homepage (岩手ホスピスの会通信) / <http://hospice.sakura.ne.jp/>

No. 51  
2015年4月

## 岩手ホスピスの会 2014年度総会開催

岩手ホスピスの会 2014 年度総会は 2015 年 2 月 21 日開催され、新年度の事業計画として

①がん患者とその家族を様々な角度からサポートする

※脱毛に悩む患者さんのためのタオル帽子活動

※患者さんを支援するイベント開催（がんを語る会、栄養講座、笑いの会、交流会、患者家族の語り合いの会）

※がんなんでも電話相談「がん相談ホットライン」活動

②全国関連団体への積極的活動協力を行い相互の情報交換を深め、岩手と日本のがん医療・緩和ケアの推進をはかる。

③設置された各ホスピスへの見守りとボランティア協力

※一般の方への岩手県内ホスピスの啓蒙のため、県内ホスピス支援イベント開催

※岩手県内各ホスピスの定期的な現状調査

―等が提案・承認され、新年度役員が以下の通り選出されました。



2014 年度総会

### 《新年度役員》

**代表:** 川守田裕司      **副代表:** 伊藤ヨシ子      **事務局長:** 吉島美樹子  
**幹事:** 佐々木順子、浅田京子、佐々木弥生、蛇口真理子、佐々木昌子  
**会計:** 池乗育代、細川恵美子      **監査:** 菊地克昌、佐々木美穂子

岩手県内には現在ホスピスが、盛岡市 2 ヶ所、県中央部（北上市）に 1 ヶ所、県南部（一関市、奥州市）に 2 ヶ所の計 5 ヶ所に設置されております。更に沿岸部や県北部にもホスピスが開設され一人でも多くの方が充実した緩和ケアを受けられることが私たちの願いです。

情報で溢れかえったような現在の日本において、一方で情報を受け取りたくても受け取る術を持たない方々が多数おられます。そのような方々に、がんという病についての様々な情報をどう届けることができるかがこれからの大きな課題であると思います。

また、4 年前に起こった大震災からの一日も早い復興を目指す被災地の方々への支援も、新年度もささやかながら継続して行きます。超高齢社会を迎え、終の棲家としてのホスピスのニーズは今後増々高まっていくと思われます。患者さんにご家族の立場に立ちながら、皆様の声が少しでも社会に届くことを願って活動してまいりたいと思います。

# いのちがいちばん輝く日

## ～「あるホスピス病棟の40日」～ 上映会開催

2014年度総会記念映画「いのちがいちばん輝く日」上映会を2015年2月21日に開催し、300人の参加者があり大変盛況で、改めて一般の方々のホスピスへの関心の高さを感じました。この映画は、日本で初めてホスピスでの日常を映し出したドキュメント映画です。まず痛み治療のスペシャリストが患者さんのがんの痛みをきちんととる。その上ですべてのスタッフが様々な形で患者さんに寄り添い、可能な限りその人らしく、限られた時を過ごせるように支援すること。それがホスピスの役割である、としてイギリスのシシリソンダース医師が今から約50年前に世界で初めてロンドンにホスピスを設置しました。

そして、現在この盛岡市にも2カ所、岩手県内では合計5カ所にホスピスが設置されております。ぜひこの機会に、私たちの身近にあるホスピスについて知っていただき、患者さんやご家族のお役に立てていただければと上映会を開催しました。

また、私たちホスピスの会もホスピスの心、病

める人、弱い人に寄り添い助け合い共に生きることの実践を目指し、様々な活動を行っています。

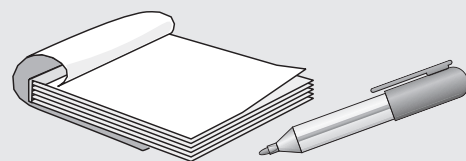
病める人に寄り添う活動の一つとして、抗がん剤の副作用で脱毛した患者さんを支援するタオル帽子活動を行っております。

この映画を通じて、一人でも多くの方に、患者さんに寄り添うホスピス施設の日常について知っていただきたい、また困難を背負う人々に寄り添うホスピスの心について、ぜひ知っていただきたいと願っております。「ホスピス」とは施設という意味だけではなく、悩める他者に寄り添い助け合うことの象徴です。医療者でなくとも、今すぐどなたにでも日常的に実践できることなのです。



上映会チラシ

### 上映会来場者アンケートより抜粋



※ホスピスの内容がよくわかり助かりました。県内の

ホスピスの中味も一緒に映像の中であればよかったです。

※人生の最後をみんなに見守られて逝けるなら人生も悪いものではないと思える映画でした。

※寄り添ってくれる人がいる、安心な中で死んでゆけることは幸せなことだと思いました。父ががんで亡くなる時にそばにいらなかったことが、心の奥にいつもあります。お父さんごめんなさいと思って映画を見ていました。

※その人のために何をしてあげられるか、どう寄り添ってあげられるか。最後まで思いを持ってあげることが大事であると気付かされました。一日一日を大切に、前向きな姿勢を示して生きていきたいと思えます。とても励みになりました。

※先生の表情良し。死の場面、タブーにしないで映したこと良い。秋田から来たかいあった。

## ～ 医療用麻薬（オピオイド鎮痛薬）の使い方 ～

### ●医療用麻薬（オピオイド）とは？

「医療用麻薬」は痛みの治療に使用する麻薬で、モルヒネを代表とするものをオピオイド鎮痛薬といいます。他にオキシコドン、フェンタニルなどがあります。

少量より始め、痛みに合わせてあなたに合った量を決めていきます。現在、世界中で多くの患者さんに使われており、非常に有効な薬ですが、中毒になるのではないかなどの多くの誤解があり、まだまだ上手に使われていません。コカイン、ヘロインなどの麻薬の乱用は問題ですが、これは痛みのない人が違法に使用することで発生します。

医師の診察のもとで使用する「医療用麻薬」は、このような麻薬とは違い、有効性・安全性が高く、中毒や依存も生じないことが科学的に証明されています。



静岡県浜松市・聖隷ホスピスナーーステーション

### ●医療用麻薬の副作用とその対策

主な副作用は、「便秘」、「吐き気」、「眠気」です。

#### ①便秘：

使い始めた時から多くの方が便秘になりますが、お腹の調子に合わせて便秘薬を使います。お薬を使っている間は、便秘が続きますから便秘薬をうまく使う必要があります。

#### ②吐き気：

使い始めた時に吐き気を感じる場合はありますが、多くの場合、約1～2週間でよくなります。そのため医療用麻薬を使い始める時に、吐き気止めの薬も約1～2週間一緒に飲むことがあります。

#### ③眠気：

使い始めた時や使用量が増えた時に眠気を感じる場合があります。数日経つと眠気はなくなることがほとんどです。

眠気が強くつらいときは、お薬を調節していきます。

(九州大学病院緩和ケアチーム・薬剤部「がんの痛みの治療を受けられる方へ」より抜粋させていただきました)

## 「岩手ホスピスの会」がん相談ホットライン



開設日	毎月第2土曜日 午後1時30分～4時(月により変更あり) 相談無料
場所	盛岡市若園町総合福祉センター内 タオル帽子倶楽部会場(月により変更あり)
内容	電話相談：がん全般についての相談に対応致します。 直接面談：上記会場に来院して頂き対応 ※事前にお電話いただければ、相談内容に合ったスタッフが対応致します。
問合せ	<b>岩手ホスピスの会 090-2604-7918</b>

# UCHINO × 岩手ホスピスの会 タオル帽子商品紹介



患者さんの心を癒し、笑顔の輪をひろげるタオルの心地良い肌触り

UCHINO × 岩手ホスピスの会  
**タオル帽子**  
(医療ケア用)

UCHINOと癌患者を支援する市民団体「岩手ホスピスの会」が共同開発した、心地良い肌触りのタオル帽子

岩手ホスピスの会が闘病中の患者さんのために考案した「タオル帽子」をもとに、肌触りや吸水性、通気性、保温性、重量などの観点からかぶり心地の良さを追求しました。




軽くやわらか  
**マシュマロガーゼキャップ**  
2,300円(税抜)

磨りのない糸を独自の技術で丁寧に織りあげたやわらかなガーゼを使用し、表裏の両方が使えて縫い目が頭皮にあたらぬリバーシブルタイプに仕立てています。

空気を含んでふんわりとしたガーゼを重ねているためとても軽く、驚くほどやさしい肌触りがあり、適度な通気性と吸水性を備えています。洗濯機で簡単に洗濯できます。

素材：綿100%  
サイズ：頭囲65cm  
原産国：タイ

※特別価格  
※重量軽減済

カラーバリエーション  
ピンク グレイブルー イロ

前 横 後ろ

▶ご購入はこちらから



肌に刺激の少ない柔らかな肌触りと軽さ、汗をかいても蒸れにくい優れた吸水性と通気性、適度な保温性を備え、地肌に触れることを前提に、縫製にも工夫をこらしています。

治療時のケアキャップとしての使用はもちろん、ルームキャップとしてもご使用頂けます。



ぴったりフィットしてずれにくい  
**ストレッチパイルキャップ**  
3,000円(税抜)

伸縮織地を織り込んだ、伸び縮みする薄手の両面パイル生地を使用しています。適度な伸縮性があるため頭にフィットしやすく、吸水性にも優れています。

頭皮を刺激しないよう縫い目を表側に出し、さらに頭頂部にもすこしゆとりを持たせています。洗濯機で簡単に洗濯できます。

素材：綿90%、ポリウレタン10%  
サイズ：頭囲56~60cm  
原産国：日本

カラーバリエーション  
ダークブルー グレー ピンク

前 横 後ろ

▶ご購入はこちらから



ふんわりやわらか  
**極薄やわらかタオルキャップ**  
2,300円(税抜)

磨りのない糸で織りあげたやわらかなパイル生地を使用し、表裏の両方が使えて縫い目が頭皮にあたらぬリバーシブルタイプに仕立てています。

やわらかな肌触りと適度なボリューム感があり、吸水性、保温性に優れています。洗濯機で簡単に洗濯できます。

素材：綿100%  
サイズ：頭囲65cm  
原産国：タイ

※重量軽減済

カラーバリエーション  
ブラック ブルー ブラウン

前 横 後ろ

▶ご購入はこちらから



タオル帽子の売上の5%が「岩手ホスピスの会」に寄付されます。

UCHINOはタオル帽子の販売を通じて「岩手ホスピスの会」の活動を支援していきます。

# UCHINO×岩手ホスピスの会 タオル帽子販売店舗全国一覧

(この他にも販売店舗はありますが、2015年2月・3月に出荷実績のあった店舗を掲載します)

## 伊勢丹浦和店

〒330-0063 埼玉県さいたま市浦和区高砂  
1-15-1 TEL:048-834-1111

## マルイ北千住店

〒120-8501 東京都足立区千住 3-92  
TEL:03-5244-0101

## 藤崎本店

〒980-8652 宮城県仙台市青葉区一番町 3  
丁目2番17号 TEL:022-261-5111 (代表)

## パルクアベニュー・カワトク

〒020-8655 岩手県盛岡市菜園 1-10-1  
TEL:019-651-1111 (代表)

## さくら野百貨店北上店

〒024-8511 岩手県北上市本通り 2-2-1 TEL:0197-61-5511

## さくら野百貨店仙台店

〒980-8466 宮城県仙台市青葉区中央 1-9-33 TEL:022-261-6111 (代表)

高松三越 〒760-8639 高松市内町 7-1 TEL:087-851-5151

西武高槻店 〒569-1196 大阪府高槻市白梅町 4-1 TEL:072-683-0111 (代表)

堺タカシマヤ 〒590-0028 大阪府堺市堺区三国ヶ丘御幸通 59 番地  
TEL:072-238-1101

近鉄生駒店 〒630-0298 奈良県生駒市谷田町 1600 TEL:0743-74-5511 (代表)

松坂屋高槻店 〒569-8522 大阪府高槻市紺屋町 2 番 1 号 TEL:072-682-1111

大丸心斎橋店 〒542-8501 大阪市中央区心斎橋筋 1-7-1 TEL:06-6271-1231

京都タカシマヤ 〒600-8520 京都市下京区四条通河原町西入真町 52 番地  
TEL:075-221-8811

あべのハルカス近鉄本店 〒545-8545 大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43  
TEL:06-6624-1111 (代表)

高知大丸 〒780-8566 高知県高知市帯屋町 1 丁目 6 番 1 号 TEL:088-822-5111

岡山・天満屋 〒700-8625 岡山市北区表町 2 丁目 1 番 1 号 TEL:086-231-7111 (代表)

アルパーク・天満屋 〒733-8625 広島市西区井口明神 1-16-1  
TEL:082-501-1111 (代表)

カテプリ新さっぽろ 〒004-8577 北海道札幌市厚別区厚別中央 2 条 5-7  
TEL:011-892-0077



※ネットでの購入法:「内野株式会社 タオル帽子」で検索

※直接内野株式会社に問い合わせる TEL:03-3661-7501 (内野株式会社代表)

# 岩手県内各ホスピス現況 (2015年3月現在)

(岩手ホスピスの会調べ 詳細は各病院に直接お問合せ下さい)

	孝仁病院 緩和ケア病棟	盛岡赤十字病院 緩和ケア病棟	岩手県立磐井病院 緩和ケア病棟	岩手県立中部病院 緩和ケア病棟	美山病院 緩和ケア病棟
住 所	盛岡市中太田泉田 28	盛岡市三本柳 6 地割 1 番地 1	一関市狐禅寺字大平 17 番地	北上市村崎野 17 地割 10 番地	奥州市水沢区羽田町 字水無沢 495-2
電 話	019-656-2888 医療福祉相談室	019-637-3111(代表) 緩和ケア相談室 内線 338 川村・阿部	0191-23-3452	0197-71-1511	0197-24-2141
病 床 数	10 床	22 床 (全室個室)	24 床 (個室 20、2 床室 2)	24 床 (個室 18、2 床室 3)	20 床 (全室個室)
ベ ッ ト	無料 8 室 有料 2 室	無料 12 室 有料 10 室	無料 17 室 有料 7 室	無料 14 室 有料 10 室	無料 20 室
有料室料金	1 日 3,150 円	1 日 5,400 円・ 10,800 円	1 日 3,130~ 6,370 円	1 日 3,150~ 12,810 円	有料室なし
看 護 師 数	15 名	18 名	18 名	17 名 + 補助 2 名	17 名 + ケースワーカー 1 名 + 看護補助者 6 名
ホスピス医	臼木豊先生、 米山幸宏先生	旭博史先生、 畠山元先生	平野拓司先生	関根義人先生、星野彰 先生、平賀一陽先生	菊池俊弘先生、 及川司先生
看 護 師 長	藤原久美子	藤根美知子	橋本由美子	伊藤ゆかり	菅原しく子
入院審査を受けるには	医療福祉相談室にご 相談ください。 月~土曜 8:30~ 17:15 (担当 湊)	緩和ケア外来を受診	緩和ケア支援セン ターにお問合せ下さ い。 0191-23-3452	0197-71-1511 (入院相談他) がん相談支援室 相談時間: 平日 9:00~16:00	入院相談 (担当: ケー スワーカー) 後面談 入院検討会 (医師、 薬剤師、栄養士、看護 師、理学療法士で構成)
審 査 日	随時	随時	随時	随時 (入院依頼があっ たその日に即日対応)	随時 (その後ベッド が空くまで待機)
ホスピス入院 平均待機者人数	院内 7 名 院外 2 名	0	0	3~4 名	0
ホスピス入院 平均待機期間	約 1~2 週間 (時期により変動あり) 重症者優先	外来受診後、1~7 日程度	1~2 日	待機期間は同院一般 病棟や近隣の病院、 連携のとれている訪 問診療で対応	0
利用者内訳	盛岡市周辺がほとん ど (8 割以上)	盛岡市周辺の方がほ とんど。東京、静岡 などからの受け入れ もあり	一関市周辺や宮城県 北の方がほとんど	花巻北上周辺の方が 8 割以上。その他は 水沢、盛岡南部等	奥州市周辺の方がほ とんど
緩和ケア外来	診察日: 月~水・金・土 8:30~17:15 木 8:30~12:30 担当医: 臼木豊先生・ 米山幸宏先生	診察日: 月・火・水、要予約 担当医: 畠山元先生・ 旭博史先生	診察日: 月~金、要予約 担当医: 平野拓司先生	診察日: 月・金の午前、 要予約 担当医: 星野彰先生	診察日: 水 担当医: 菊池俊弘先生
ホスピスボラ ンティアの 人数と活動	登録者 24 名 実働 7~8 名 ホスピスボランティ ア募集中 019-656-2888 4 階病棟藤原まで 都合のよい時間でよ いのでぜひ!	病院ボランティア 登録者 17 名。うち 10 名がホスピスで 活動中。 病院ボランティア募 集中	ボランティアコー ディネーター 2 名、 ボランティア 12 名 活動: ティータイム、 季節の行事、がん患 者サロン(こころば)	H23 年 6 月~ボラ ンティア活動開始 40 名登録 定期的に研修を行っ ている	現在登録者 20 名で 活動中。ホスピスボ ランティアを募集中
遺族会の名 称と連絡先	ひだまりの会 年 1 回開催 院外の方も参加可能 連絡先: 湊、藤原	今年度の設置に向け 準備中	偲ぶ会開催予定	偲ぶ会 緩和ケア病棟 (0197-71-1511) 当院緩和ケア病棟で お亡くなりになった 方のご遺族の方のみ これまでに 3 回開催	しちせき 七夕の会 緩和ケア病棟 (0197-24-2141) 当院緩和ケア病棟で お亡くなりになった 方のご遺族の方のみ これまでに 2 回開催
入 院 料			医療保健適応		一般病棟と同じ

# 岩手ホスピスの会とタオル帽子ボランティアへの メッセージ (2015年1月～3月)

当会のタオル帽子を受け取った全国の皆さんから当会に寄せられたメッセージの一部をご紹介します。2008年6月からスタートしたタオル帽子発送はこれまで64,340個に上っています。帽子を作るボランティアの皆さんに深く感謝申し上げます。



- ◆早速に帽子型紙をお送り下さいまして誠にありがとうございました。綿の肌ざわりがきつと心まで優しく包んでくれるような気がします。4月になれば、治療が始まりますが、副作用の心配から一つ解き放たれ、前向きになれる気が致します。回復の折には誰かのお役に立てるよう努めます。  
(東京都東村山市)



タオル帽子チャリティーバザー (2015.5.3)

- ◆現在抗がん剤治療中で通院しています。最初の入院で手術、治療の時髪は抜けなかったので安心していました。今回髪が脱毛した時はさすがにショックでした。周りの人に知られたくないその思いでいっぱいでした。たまたま病院関係の人からタオル帽子のことを知りました。買い物するとき病院に通院するときもタオル帽子のおかげで気にすることもなく外出することが出来ました。本当に感謝します。  
(熊本県荒尾市)
- ◆まるでひまわりのような優しい黄色の帽子を見た時に久しぶりに心がほっこりと温かくなったような気もちがしました。自分でも作ってみたいくなり早速大好きなピンクのタオルで制作中です。いただき物の未使用のタオルがありますので体調と相談しながら作り、出来ましたら送らせていただきたく思っております。少しでも苦しむ方のいやしになれば…と。  
(神奈川県川崎市)
- ◆タオル帽子、24日に届きました。ありがとうございました。かわいい柄、明るい色の帽子で治療をされている方も気分が和らぐと思います。今後ともどうぞよろしく願いいたします。タオルは、集まり次第郵送させていただきます。岩手ホスピスの会の皆様、寒暖の差があり体調を崩しやすい季節ですので、どうぞお身体ご自愛下さい。  
(熊本大学病院がん相談支援センター)

## フェイスタオルご寄付のお願い

皆様をお願い申し上げます。ボランティアさんがタオル帽子を作るためのフェイスタオルが不足しております。できましたらご寄付のご協力をお願いいたします。どのようなものでも構いません。ご家庭で眠っているタオルがありましたらぜひお送りください。



〈送付先〉 〒020-0883 岩手県盛岡市志家町13-31 岩手ホスピスの会宛

# 岩手に6カ所目の緩和ケア病棟開設

岩手県内6カ所目のホスピス（緩和ケア病棟）となる盛岡市永井の盛岡友愛病院（長澤茂理事長、386床）緩和ケア病棟が同院新西病棟5階に開設され、4月25日に同病棟落成式、祝賀会が現地で行われました。新西病棟は鉄筋コンクリート造り6階建て。5月1日にオープンして、患者一人ひとりに寄り添った治療と支援、緩和ケア環境に一層力を入れる、ということです。



盛岡友愛病院新西病棟外観



岩手山を見渡すテラス



浴室

緩和ケア病棟は18床。  
（個室10床、4床室2）  
ベッドは、個室10床のうち9床が有料（1日5400円）

看護師数：11名補助3名  
ホスピス医：藤井祐次先生  
看護師長：高橋美穂子さん  
入院審査：医療相談室迄 TEL：019-638-2222（代表）月～金曜日：9時～17時迄  
土曜日：9時～12時30分迄  
審査日：週2回を予定  
緩和ケア外来開設：未定  
ホスピスボランティア：稼働検討中  
遺族会設置：未定  
入院料：各種医療保険適用、医療費の他に食事代別途徴収



有料個室

当病棟では、患者さんのからだど、心のつらい症状を和らげると共に、患者さんが望む日々をその人らしく過ごせるよう、患者さんとそのご家族を支える病棟です。

**緩和ケア病棟の特徴：**「●ゆっくりと自由に過ごす事が出来ます。●ご自分のペースで起床●消灯が出来ます。●ご希望に合わせたケアを考えます。●リハビリテーションは希望に応じ継続することが出来ます。●ご家族が付添をすることが出来ます。」

**入院の対象は：**「●患者さんが、がんであることを理解している。●からだや心につらい症状がある。●患者さんが緩和ケア病棟に入院を希望している事。およびご家族が入院を了承している事。●患者さんのご家族の負担軽減のための短期入院。」

（以上、盛岡友愛病院緩和ケア病棟しおりより）

医療法人友愛会 盛岡友愛病院緩和ケア病棟：〒020-0834 岩手県盛岡市永井 12-10  
電話 019-638-2222 ☆緩和ケア病床 18床／総病床 386床 緩和ケア病棟開設：2015年5月



# 岩手県平泉町が甲状腺検査費用助成スタート

岩手県平泉町は今年2月より、子供の甲状腺超音波検査の受診費用の一部を助成する方針を固めました。

対象は4歳から22歳の方で、2011年3月の東京電力福島第一原子力発電所の事故当時、0～18歳だった町民に限られますが、検査を希望する人に対して受診費用の一部として1人あたり3,000円が助成されます。

平泉町は、岩手県一関市、奥州市とともに4年前、環境省の放射能汚染状況重点調査区域（ホットスポット）の指定を受けました。同町内の市民団体「子供たちの未来を考えよう平泉の会」と「子供の笑顔を守り隊」が昨年、同町議会に対して、町民の健康、安全・安心のため甲状腺検査の実施を請願したところ同町議会議員さんたちの理解を得て採択されました。

該当する子供さんやお孫さんがいる方はぜひ予防原則の立場から受診を考えてみてはいかがでしょうか。

なお、福島県以外では、同様に放射能汚染状況重点調査地域（ホットスポット）の指定を受けている宮城県丸森町、栃木県那須町・日光市、茨城県高萩市・東海村・北茨城市・大子町・かすみがうら市・龍ヶ崎町・常総市・つくば市・牛久市、千葉県松戸市などが行政の英断で甲状腺検査を実施しています。

また、千葉県柏市も本年2月に実施を決定しました。できるだけ多くの子供さんたちが予防原則の立場から甲状腺検査を受診されることを願っております。



岩手県へ甲状腺検査を求める要望書提出（2013.9.3）

## がんの痛みからの解放…医師の責務・患者の権利…

患者さんは「痛い、痛い」と言い続けること

日本ではがんの痛みを使う鎮痛薬製剤が使い、厚生労働省と日本医師会が共同編集した治療法のマニュアルに加えて、いくつものすぐれた参考図書がありますので、医師、薬剤師、看護師にとり、がんの痛み治療法を容易に学べますし、患者さん自身が自分でどう痛み治療と取り組むとよいか、医師にどう意見を伝えるとよいかを解説した市民向けの本も出版されています。

痛み治療には患者さんにも役割があります。痛みが発生したらその治療が始まるまで痛い痛いと言え続け、痛み治療の開始を求めることが第一の役割であり権利でもあります。医師から治療の説明を受け、それを拒否する権利もありますが、同意した治療には主治医の指示を守っていくべきです。そうしながら痛みが消えるまで痛い痛いと言え続けることです。痛いと言わないと、医師は痛くなくなったと考えてしまいますから、痛みがあるなら少しも我慢することなく何回でも痛いと言うのは患者さんの重要な役割です。

主治医だけでなく看護師、薬剤師にも痛みと伝えるべきです。なお、モルヒネなどの十分量を使わないために除去されていない痛みなのに、安易に鎮静（薬で眠らせてしまうこと）を実施することは、推奨されていません。

（埼玉医科大学客員教授「患者の権利オンブズマン東京」オンブズマン武田 文和）

（患者の権利オンブズマン東京「がんの痛みからの解放」より抜粋させていただきました）



静岡県浜松市・聖隷ホスピス病室の庭

160-0003 東京都新宿区本塩町7-6 四谷ワイズビル1階 谷直樹法律事務所内  
患者の権利オンブズマン東京 電話 03-5363-2052

# がん患者さんのための栄養講座 パート19

岩手県立胆沢病院 がん病態栄養専門管理栄養士 蛇口 真理子

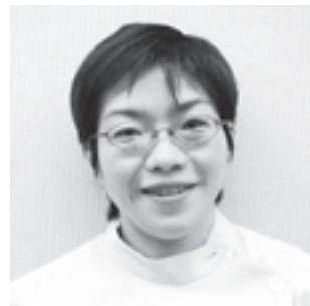
外の風も気持ちよい季節になりましたが、みなさまはいかがお過ごしでしょうか？今年、「がん病態栄養専門管理栄養士」という資格を取得しました。できたばかりの資格なので初めてがんを専門とする栄養士の存在を知った方も多いと思います。

がんを専門とする看護師・薬剤師が治療や療養中の生活などの相談やサポートをする中で、がんの栄養管理・栄養療法に特化した栄養士が必要となってきました。

そこで厚生労働省の委託事業として、日本栄養士会はがん患者の栄養ケアに必要とされる知識や技術を持つ管理栄養士の養成プログラムの整備を行いました。専門性を高めることを目指し、昨年、日本病態栄養学会と日本栄養士会の共同認定制度として、「がん病態栄養専門管理栄養士」制度ができました。

がんの予防、手術、化学療法・放射線治療、緩和ケアの場面で、栄養の側面から患者さんやご家族を支えていければと思っています。

当会のお茶っこ会の際にも栄養相談を行っています。「手術をした後、体重が減って不安」「化学療法中で食欲がない」など、心配なことがありましたらお気軽にご相談ください。



## ●●●「化学療法」と「副作用」について●●●

### ●化学療法の副作用について

化学療法とは、抗がん剤治療薬と、近年、開発が進んでいる分子標的治療薬による治療を指します。これら薬物による治療が、手術や放射線治療と異なるのは、全身療法という点です。

手術と放射線治療は、がんとその周囲を対象とする局所療法です。一方、薬物は基本的に全身に作用が及びます。その性質を利用して局所療法では対処できない広範囲に広がったがん、転移したがん、全身をめぐる血液中やリンパ管に広がったがんを治療するのが薬物療法です。

しかしながら全身療法ゆえに、副作用も全身に及びます。抗がん剤は特に、細胞合成を障害する(傷つける)「細胞毒性」を持っています。その作用が正常な細胞にも及ぶために生じるのがさまざまな副作用です。

### ●対策が難しい「味覚障害」「におい過敏」「食欲不振」について

副作用の吐気、便秘、下痢などは予防薬が使用され、症状が軽減されてきています。

しかし、「食べる」ことに関わる味覚障害、食欲不振、口内炎などについてはまだ有効な予防法がありません。ですから、これらの症状には食事の工夫が主な対処法になっています。

味覚障害の場合では「味がしない」「特定の味を強く感じる」といったことがあります。「味がしない」という場合、味覚だけではなく、気が付かないうちに臭覚も影響を受けていることがあります。

食べ物の香りを感じなくなることで、味覚も感じにくくなります。風邪を引いた際に鼻が詰まって、味を感じにくい経験と同じような感じです。味覚は「味」「香り」「食感」が総合されて感じるものです。臭覚が変化している場合は、冷たい食品(冷たい麺、アイスやゼリー等)を試してみるのもおすすめです。

冷たい食べ物はもともと匂いが少ないので、臭覚が変化していても、健常な時とあまり変わらずに味を感じられることもあります。「おいしかった」という思いは気持ちも元気にしてくれます。食事で困ったときはかかりつけの病院の医師や栄養士に話してみるのもよいと思います。

参考文献 「がん研有明病院の抗がん剤・放射線治療に向き合う食事」 女子栄養大学出版社

## タオル帽子を作りたい方へ

※タオル帽子を作りたい方へ型紙をお譲りしています。

※型紙・見本の帽子 1 個 (送料込み 1,000 円)

※申し込み方法：はがきかメールでお願いします。メールアドレス：[hospice@eins.rnac.ne.jp](mailto:hospice@eins.rnac.ne.jp)

はがき：031-0823 青森県八戸市湊高台 6-4-22 吉島方「岩手ホスピスの会」



## これからのタオル帽子講習会日程

6 月 13 日：タオル帽子講習会・倶楽部

7 月 11 日：タオル帽子講習会・倶楽部

8 月 8 日：タオル帽子講習会・倶楽部

場所：盛岡市総合福祉センター 開催時間：午後 1 時 30 分から 問い合わせ先：080-1658-1762

※型紙のコピーはご遠慮願います。型紙の必要な方は当会へお問い合わせください。

## \*\*\*\*\* 岩手ホスピスの会活動日誌 \*\*\*\*\*

2015 年 1 月～ 5 月

1 月 10 日 タオル帽子倶楽部・講習会

…… (盛岡市総合福祉センター、23 名)

1 月 17 日 通信 50 号発送作業～第 1 回役員会

…………… (総合福祉センター、10 名)

1 月 18 日 医療相談お茶っこ会

…………… (総合福祉センター、5 名)

1 月 21 日 ラジオ放送に出演して映画

「いのちがいちばん輝く日」上映を PR

…………… (エフエム岩手、1 名)

1 月 25 日 タオル帽子倉庫作業

…………… (盛岡市タオル帽子倉庫、6 名)

2 月 14 日 タオル帽子倶楽部・講習会～第 2 回役員会 …… (盛岡市総合福祉センター、29 名)

2 月 21 日 岩手ホスピスの会平成 26 年度総会～記念映画上映会 …… (盛岡市教育会館、330 名)

3 月 6 日 東京海上日動あんしん生命、内野株式会社訪問、今後の活動について打合せ

…………… (東京都内あんしん生命本社、内野株式会社、2 名)

3 月 14 日 第 3 回役員会～タオル帽子倶楽部・講習会 …… (盛岡市総合福祉センター、28 名)

3 月 21～22 日 タオル帽子チャリティーバザー …… (滝沢市土日ジャンボ市、12 名)

4 月 11 日 第 4 回役員会～タオル帽子倶楽部・講習会 …… (盛岡市総合福祉センター、27 名)

4 月 25 日 タオル帽子倉庫作業 …… (盛岡市タオル帽子倉庫、7 名)

5 月 3 日 タオル帽子チャリティーバザー …… (滝沢市土日ジャンボ市、7 名)

5 月 9 日 第 5 回役員会～タオル帽子倶楽部・講習会 …… (盛岡市総合福祉センター、28 名)

5 月 9 日 岩手医大緩和ケア研修会見学 …… (矢巾町岩手医科大学研修センター、2 名)

5 月 16～17 日 タオル帽子チャリティーバザー …… (滝沢市土日ジャンボ市、14 名)

5 月 28 日 第 17 回岩手県がん対策推進協議会参加 …… (盛岡市勤労福祉会館、2 名)



陸前高田市高田町下和野復興公営住宅の畑予定地  
同団地住民の交流の場となることが期待されている (2015.4.4)

# 岩手ホスピスの会 ホスピスセミナー

高齢者と末期患者さんの意思決定支援について、人工栄養、在宅ホスピスに関する  
こと、終末期の事前指示書についてなど、  
患者家族の側から、終末期の医療について  
考えます。



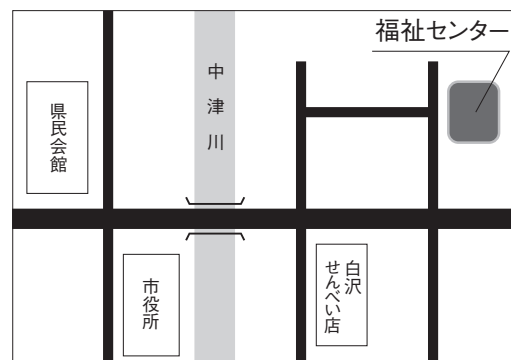
日 時：6月27日(土)  
講 演：13:30～15:00  
意見交換：15:10～15:30

場 所：盛岡市総合福祉センター  
(若園町 Tel: 019-651-1000)

講 師①：岩手県立二戸病院副院長 高橋 浩先生

テーマ：「意思決定支援の現場より～カシオ  
ペア研究会から、HONSE、そし  
て、HOTARUへ」

講 師②：岩手医科大学附属病院  
高度看護研修センター主任教員兼  
看護師長 長澤 昌子さん



テーマ：「今あらためて、ホスピス・緩和ケアを考える」

参加費：無料

会場には駐車できません。お車をご利用の方は近くの有料駐車場をご利用ください。  
当日は参加者との意見交換会も開催いたします。  
私たちのがん医療についてみんなで考えましょう。

問い合わせ：岩手ホスピスの会 Tel 090-2604-7918

Fax 019-653-6447 e-mail hospice@eins.rnac.ne.jp